

Calabacín al horno relleno de bulgur, espárragos y alga dulce

Dificultad:

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para una persona:

- - 1 calabacín redondo
- - 20 gr de crujiente de zanahoria
- - 5 gr de gorgonzola
- - 10 ml de nata
- - 20 gr de cebolla
- - 28 gr de bulgur
- - 30 gr de espárragos frescos
- - 20 gr de champiñones
- - 0,4 gr alga dulce
- - Un chorrito de tamari
- - Una pizca de hierbas provenzales
- - Un chorrito de aceite
- - Sal
- - Ajo

/ Preparación